



מדינת ישראל  
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

# שיעור חינוך גופני לכיתות ג-ד

נושא השיעור: זריזות שווי משקל וסיבולת

עם המורה: ניצן לרמן

נא הצטיידו בכרית, שמיכה דקה וכיסא

# נעים להכיר

מי אני?

ניצן לרמן

מורה לחינוך גופני בבית ספר רמון במודיעין, רכזת בריאות  
מאמנת בסטודיו, מדריכת פילאטיס, עיצוב ומאמנת ריצה

# פעילות גופנית

- ✓ מחזקת את שרירי הגוף.
- ✓ תורמת לגמישות המפרקים והתנועתיות של הגוף.
- ✓ משפרת את שיווי המשקל והקואורדינציה.
- ✓ מעלה את מצב הרוח ותורמת לאנרגיות חיוביות.

# מה להביא לשיעור?



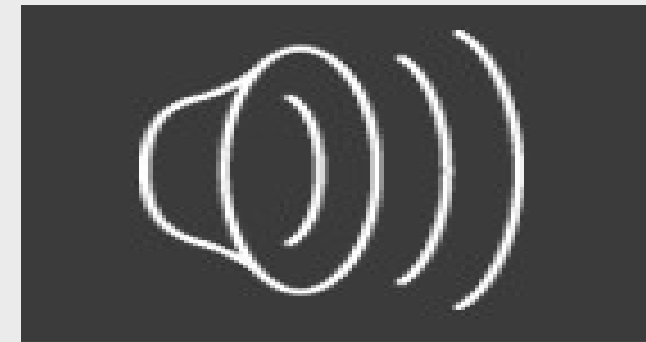
כיסא



שמיכה דקה

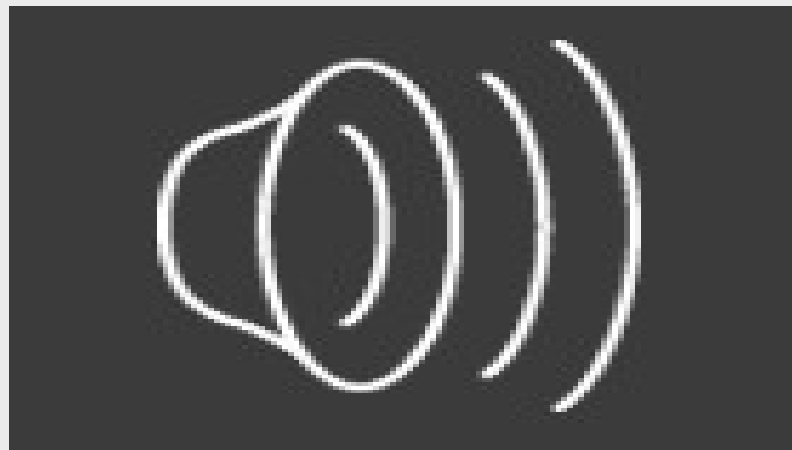


כרית

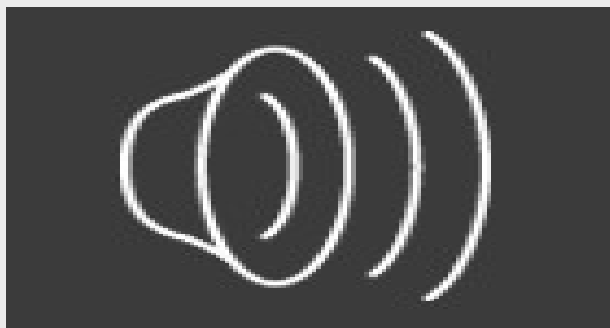


## מרכיבי כוח שרירי ידיים, רגליים ובטן

מחזיקים את הכרית

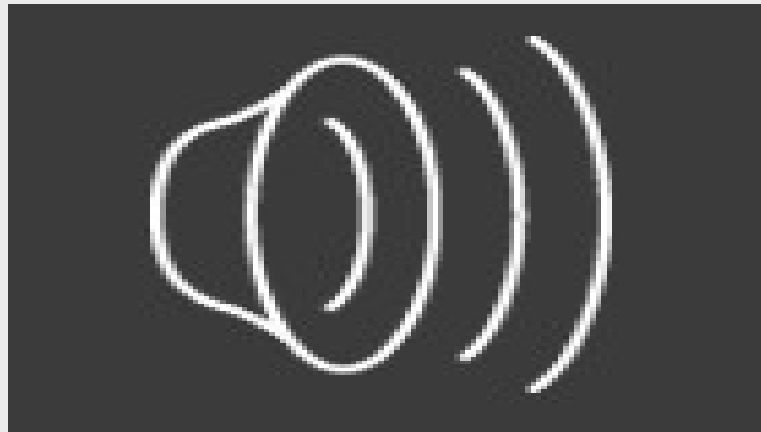


# הפסקת שתייה

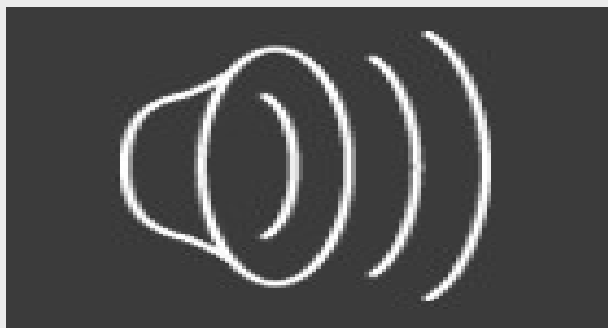


# מרכיבי כושר זריזות, שיווי משקל וסיבולת

מניחים את הכרית על הרצפה



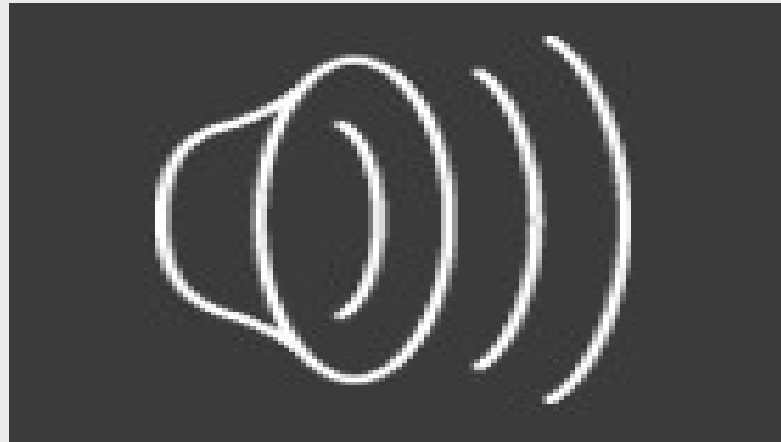
# הפסקת שתייה



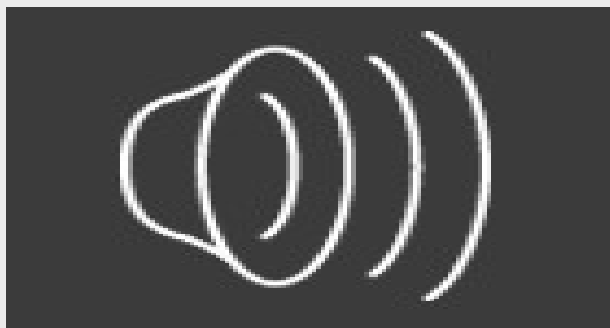


# שרירי בטן ושרירי היציבה

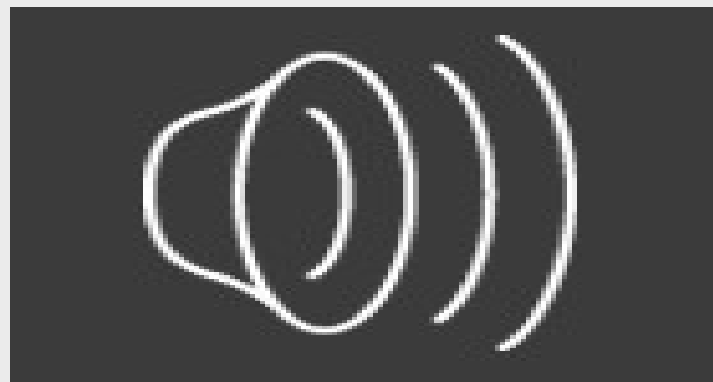
יושבים על מזרון ומחזיקים את השמיכה בידיים



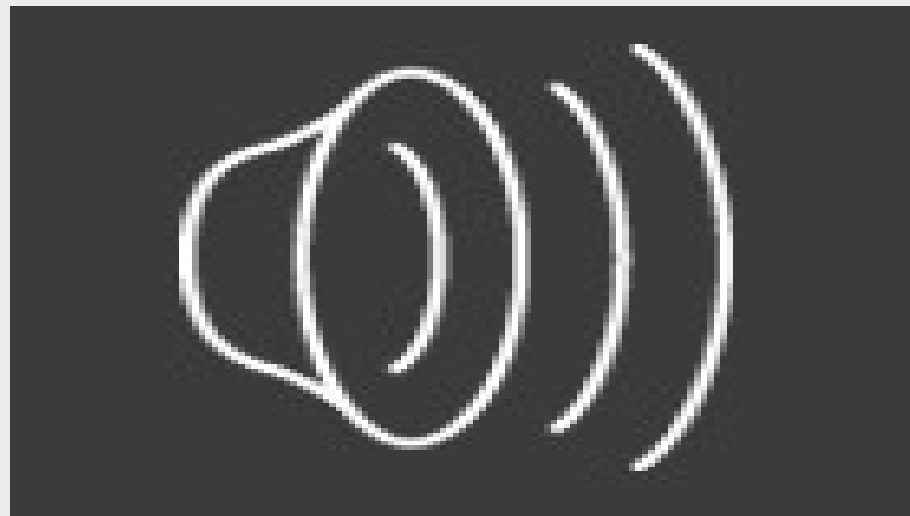
# הפסקת שתייה

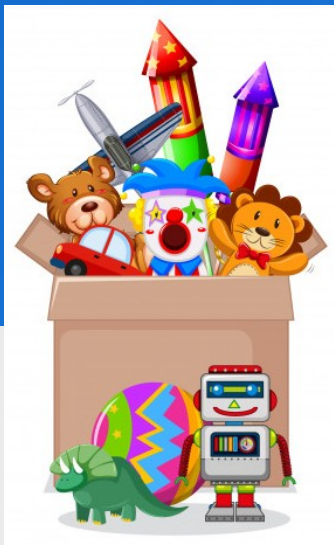


# משימת אתגר



# מתיחות וגמישות





# המשך פעילות גופנית בבית - צעצועים

**ציוד נדרש:** 20 צעצועים שאתם הכי אוהבים וסלסלות צעצוע  
**מספר משתתפים:** 1-4 **מספר חזרות:** בהתאם למשימות

1. הניחו את הצעצועים בטור (רכבת) במרחק של צעד אחד מהשני.  
רוצו לצעצועי הרחוק ביותר, קחו. 2. אותו והניחו בתוך הסלסלה. חיזרו על הפעולה עד שכל הצעצועים יהיו בתוך הסלסלה.  
אפשרויות מתקדמות: לרוץ בסללום/ קפיצה מעל הצעצועים/ זחילה.

1. פזרו את הצעצועים במרחב. אספו את הצעצועים לתוך הסלסלה בזמן הקצר ביותר כשבכל פעם מותר לקחת צעצוע אחד בלבד.  
2. את המשימה הזו ניתן לבצע כתחרות עם משתתפים נוספים כשהמטרה היא לאסוף כמה שיותר צעצועים לסלסלה אישית.

# המשך פעילות גופנית בבית - תזונה

**ציוד נדרש:** מסקנטייפ צבעוני, מוצרי מזון מכל משפחה (מים, פחמימות/ דגנים, ירקות ופירות, חלבונים, שמנים וסוכרים).  
**פעולה מקדימה:** סרטטו על משטח ישר בעזרת המסקנטייפ משולש עם 6 קומות. בכל קומה רשמו את שם משפחת המזון על דף והניחו במקום המתאים במשולש.

**המשימות:**

הניחו את המוצרים שבחרתם במקום המתאים בפירמידת המזון בעזרת ההורים כנסו למקורות מידע ובדקו האם הנחתם את הפריטים במקום הנכון.

